



教育部职业教育与成人教育司推荐教材
全国中等职业学校公共课系列规划教材

职业生涯设计

(第二版)

ZHIYE SHENGYA SHEJI

主 编 张 元

副主编 杜爱玲 王春秋 左玉凤

主 审 蒋乃平 郭国侠



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

教育部职业教育与成人教育司推荐教材
全国中等职业学校公共课系列规划教材

职业生涯设计

(第二版)

主 编 张 元
副主编 杜爱玲 王春秋 左玉凤
主 审 蒋乃平 郭国侠

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

社址：北京新街口外大街19号

邮编：100875

印刷：北京新华印刷有限公司

厂址：北京东三环北路

电话：010-58800000

开本：184mm×260mm

印张：12.5

字数：188千字

版次：2007年8月第1版

印次：2009年8月第2次印刷

定价：16.00元

责任编辑：张元 封面设计：李 楠

版式设计：李 楠 责任印制：李 楠



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

职业生涯设计 / 张元主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2006.8 (2009.8 重印)
中职基础素质培养教材
ISBN 978-7-303-08112-7

I. 职… II. 张… III. 职业选择—专业学校: 教材
IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 100280 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司
装 订: 三河京奇装订厂
经 销: 全国新华书店
开 本: 184 mm × 260 mm
印 张: 12.75
字 数: 188 千字
版 次: 2007 年 8 月第 2 版
印 次: 2009 年 8 月第 6 次印刷
定 价: 16.00 元

责任编辑: 姚贵平 装帧设计: 李葆芬
责任校对: 李 茵 责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

出版说明

开设职业生涯设计课是落实就业导向、能力本位职业教育理念的重要途径与保证,也是中等职业学校提升德育有效性的手段。职业生涯设计贯穿于中职教育的全过程,是学生成长、成才的导师与助手。为给中等职业学校开展职业生涯设计教育提供经典、实用的教学用书,我们特会聚知名专家和优秀一线教师的智慧,经过反复研讨,编写并出版了《职业生涯设计——学习、就业与创业指导》。

本书是“教育部职业教育与成人教育司推荐教材”“全国中等职业学校公共素质教育教材”。在讲述职业生涯设计基本原理的过程中,把学习指导、就业指导与创业指导融为一体,不但给学生提供一种思路,更有助于促进学生行动,突出本书的互动性、实践性与实效性。

本书以问题为主线组织内容,理念先进、体例新颖、内容丰富、可读性强,既适合于教师教学,又适合于学生自学。在体例设计上,本书针对中等职业学校学生的特点,设计了以下栏目:

航 标: 简明扼要地提出学生必须思考的问题,引导学生有的放矢地学习。

案 例: 用来自中等职业学校学生中的、鲜活的实例,让学生在阅读与体验中明白道理、总结经验、找到方向。

小 贴 士: 提供丰富的背景资料或开阔视野的材料,以进一步发展学生的思维。

训 练 营: 精心设计各种训练活动,以检查学生的学习效果,并通过训练全面提升学生的综合能力。

出版精品教材是我们一贯的追求。我们期待你在使用本书的过程中获得新的思维、新的发展!如果你有新的需求,请发电子邮件给我们:bsdcbs@126.com。

北京师范大学出版社职业教育分社

2007年7月

前言

著名作家柳青在长篇小说《创业史》中，有一段很有哲理的名言：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。有些岔道口，你走错了一步，可以影响人生的一个时期，也可以影响一生。”中职生目前这个阶段就是这重要几步中非常重要的一步。因为这段时期是长身体、学知识、练品格的宝贵时光，也是迈向就业或深造的关键时期。

十五六岁拥有多姿多彩的美好时光，也存在许多难以解决的困惑。在这个时期，许多同学都需要回答这样一些问题：我现在在哪里？我打算到哪里去？我准备怎样到达我想要去的地方？在这个时期如果能遇到一两位好老师在紧要处拉一把，走出人生的困惑，那将是多么幸运的事啊！

《职业生涯设计——学习、就业与创业指导》是供全国中等职业学校开展职业生涯设计、事业发展、职业指导等相关课程选用的教材。该书的编写初衷就是希望扮演好导师的角色，为中职生提供一些有关探索自我、认识职业、生涯准备、职业决策等方面的知识与技能指导。建议各中等职业学校将本课程安排在一年级时开设，授课形式可以是集中授课、小组研讨、专题讲座等形式，也可以在班主任的指导下由学生自学，共计70学时左右为宜。

本书力求做到通俗易懂、材料新颖、观点明确，在保持全书逻辑体系的基础上，注意发挥每位作者的研究个性。全书由蒋乃平、郭国侠担任主审，张元担任主编。张元设计编撰提纲后分由各作者写作，具体分工是：赵铭，第一章；喻昌学，第二章；陈雪梅、宋文婷、李兴军，第三章；包永红，第四章、第五章；张琳、杨阳、朱莹莹，第六章；李娟、李兴军、李伟、白世君，第七章；左玉凤，第八章；杜爱玲，第九章；王春秋，第十章。最后由张元统稿。

在本书的编写过程中，得到了成都市财贸职业高级中学白兰婷校长、北京师范大学出版社姚贵平编辑的大力支持和协助，同时天津工程师范学院徐媛媛、钟其祥、雷昌雄等同学也为本书的编写做了大量的工作。

本书参考和引用了已发表或出版的部分文献，特此向有关作者表示由衷的感谢。由于编写者的水平有限，在写作过程中难免有疏漏和错误存在，诚恳地欢迎广大读者提出宝贵的建议，以便今后进一步修订和完善。

编者

2007年7月28日

目录

Contents

第一章 职业生涯准备 1	第三章 分析自我 42
第一节 职业生涯设计概述 1	第一节 了解自我 42
职业生涯设计的基本内容..... 1	你的智商与情商 42
职业生涯设计的步骤..... 2	自我意识 45
职业生涯设计应注意的问题..... 4	价值观 47
第二节 理解职业生涯阶段 6	自信心与自我肯定 48
职业生涯阶段..... 6	自我形象 51
在职业探索期应注意的重要事项 10	第二节 自我分析的方法与技术 ... 57
第三节 认识职业 12	橱窗分析法 57
什么是职业 12	自我测试法 58
职业的特性 13	计算机测试法 61
职业对个人的意义 14	第三节 目标定位 63
职业的成功 14	SWOT 分析 63
职业资格 15	自我定位 65
第二章 学习设计 18	确定职业生涯目标 65
第一节 聚焦学习目标 19	第四章 测评自我 68
了解所学专业 21	第一节 探索你的个性 68
制订适合自己的学习目标 24	什么是个性 69
全力以赴,实现学习目标 26	个性的特征 69
第二节 高效学习 28	个性的形成 70
找到适合自己的学习方式 28	个性与职业 71
在实践中学习 30	第二节 聚焦你的性格 72
培养学习能力 31	什么是性格 72
第三节 调整学习方法 34	不同职业需要不同的职业性格 ... 73
充分利用时间 35	性格类型与职业 73
技能学习需用心 35	职业与性格相匹配 74
掌握复习的方法 35	第三节 兴趣的识别 77
加强自我监控 36	什么是兴趣 77
第四节 调节学习心理 38	兴趣的作用 78
战胜厌学心理 38	识别你的兴趣 79
坦然应对压力 39	第四节 兴趣与职业匹配 81
	兴趣类型与相对应的职业 82

兴趣与职业相匹配	85	职业决策的方法	113
巩固和培养你的兴趣	85	职业决策技术模式	115
第五章 能力评估	87	第三节 职业决策心理障碍及其排除	117
第一节 能力与技能的定位	87	职业决策的心理障碍因素	118
能力	87	职业决策心理障碍的排除	119
技能	88	职业决策障碍排除案例分析	119
能力与技能的关系	89	第四节 职业变更决策	122
第二节 自我能力认定	90	第八章 求职策略	125
可迁移能力	90	第一节 求职计划	125
核心能力	91	求职方式	126
第三节 聚焦你的优势领域	93	启动求职计划	127
什么是能力优势	93	第二节 求职简历	131
不同职业需要不同的职业能力	94	简历的功能	131
发挥能力优势 适应职业需求	95	简历的主要内容	132
第六章 职场前瞻	97	简历的外观	132
第一节 就业信息的获取	97	电子简历	133
你需要哪些信息	98	简历的类型	134
就业信息的来源	98	制作简历的步骤	135
就业信息收集的原则	100	求职信指南	137
就业信息收集的方法	101	填写工作登记（申请）表	140
就业信息处理	102	第三节 面试指南	142
就业信息的应用	103	面试准备	143
第二节 新职业的发展态势	103	面试的阶段	144
新职业诞生	105	行为或情境面试	145
原有职业衰退	106	面试中应注意的问题	148
职业的调整与变化	106	聘用须知	151
第三节 寻找你的坐标	107	面试挫折	155
树立职业理想	107	第九章 创业准备	162
选择一个专业	108	第一节 创业意识树立	163
设定目标	109	创业是职业生涯迈向新高峰的	163
第七章 职业决策	110	标志	163
第一节 了解职业决策	110	国家鼓励非公有制经济的发展	164
什么是职业决策	110	创办自己的企业需要付出更多	167
职业决策的原则	111	努力	167
影响职业决策的因素	112	第二节 创业心理调试与创业	167
第二节 职业决策的方法与技术	113	能力训练	167
职业决策思考框架	113		

创业心理及其调试·····	167	职业生涯初期的任务·····	181
创业能力及其训练·····	170	职业生涯初期常遇到的问题·····	182
第三节 中职生在校期间的创业准备 ·····	171	职业生涯初期的自我管理策略 ·····	182
了解市场·····	172	第三节 发展人际关系·····	183
企业构思与市场调查·····	172	认识人际关系·····	184
学习经营·····	173	人际关系的建立·····	184
编织网络·····	173	发展人际关系·····	184
第十章 导航未来·····	178	第四节 把握职业拓展·····	187
第一节 就职成功要素·····	178	职业拓展的必要性·····	188
有明确的职业目标,不断向上的 价值取向·····	178	职业拓展的内容·····	188
坚忍不拔,不轻言放弃·····	179	职业拓展的原则·····	189
具备相应的素质·····	179	职业拓展的形式·····	189
第二节 自我职业生涯管理·····	180	第五节 明天更美好·····	190
		参考文献·····	192

第一章 职业生涯准备



- 职业生涯设计有哪些步骤?
- 职业生涯有哪几个阶段?
- 什么是职业? 职业对你有何意义?

凡事预则立，不预则废。对职业生涯而言，也是如此。当你清楚地知道自己想做什么、能做什么和怎么做的时候，你就会信心百倍、有的放矢地投身于学习与工作，其结果必然是一步步靠近目标、实现理想。职业生涯设计将引领你描绘自我职业生涯的蓝图，设计落实蓝图的举措，促进你取得职业生涯的成功。本章将引领同学们学习职业生涯设计的基本技术。

第一节 职业生涯设计概述

伟大的人是绝不会滥用他们的优点的，他们看出他们超过别人的地方，并且意识到这一点，然而绝不会因此就不谦虚。他们的过人之处愈多，他们愈认识他们的不足。

——卢梭

案例 1.1

张军的迷失

张军是一所中等职业学校的学生，他本想读普通高中，再考大学，但因中考时发挥不理想而进入了中等职业学校。进入中等职业学校后，他迷失了自己的方向，既没有明确的发展目标，也没有具体的学习计划，各门课程考试合格成了他最大的追求。时光飞逝，转眼两年已过，该实习了，其他同学都有了想去的行业 and 单位，而他却没有；该找工作了，其他同学都有了明确的目标岗位，他还是没有！结果，张军成了班上少有的几个就业“困难生”之一。张军的事例告诉我们：尽快设计自己的职业生涯吧，以便一步一个脚印地向成功迈去！



职业生涯设计的基本内容

个人的职业生涯设计是指个体对未来的职业目标作出选择，并在此基础上对实现

职业目标的策略、方法和路径作出计划。

职业生涯规划包括三项基本内容：在了解自我、了解职业环境的基础上，实现人职匹配的发展计划。人职匹配力求将人和相应的职业进行最佳的组合，达到最大的功效。实现人和职业的最佳匹配，需要我们对人和职业进行分析。随着社会分工的进一步发展，职业已经进入了细分的阶段。

1. 一个人在决定今后从事的职业领域时，要对自身条件进行分析

对自身需要分析的内容主要包括价值观、性格、兴趣和技能等。其中价值观、性格、兴趣决定你想从事什么职业，而技能决定你能够从事什么职业。例如，如果你认为安全最重要，那么你就不愿从事具有冒险性质的职业；如果你性格外向，那么你倾向于从事经常与人打交道的职业；如果你喜欢使用工具制作产品，那么你倾向于从事手工艺类的职业，如木匠、家电维修等；如果你考取了驾驶执照，那么你就具备当一名驾驶员的基本资格。你的职业兴趣可以通过人才测评的方式进行了解。

2. 在分析个人条件的基础上，要有针对性地了解自己所处的职业环境

了解职业环境的主要内容包括自己感兴趣的职业、岗位或工种，未来发展前景，相关职业对从业者的素质要求等。按照工作性质划分，常见的职业类型有管理型，如经理；设备操作型，如驾驶员；销售服务型，如售货员；手工艺型，如木匠等。根据《中华人民共和国职业分类大典》，我国职业划分为八大类：第一大类为国家机关、党群组织、企事业单位负责人；第二大类为各类专业技术人员；第三大类为办事人员及有关人员；第四大类为商业及服务业人员；第五大类为农林牧渔水利业生产人员；第六大类为生产、运输人员及有关人员；第七大类为军人；第八大类为不便分类的其他人员。

3. 在分析自我和职业环境的基础上，确立职业目标和职业发展规划

你可以根据自我情况和职业环境对自己今后的职业目标和职业发展规划进行定位，即选择适合自己且有发展前途的职业领域，并根据职业要求给自己制订出可行的学习和发展规划。



职业生涯规划设计的步骤

1. 审视自己的个人情况

进行职业生涯规划时，首先要审视个人情况，包括自己的个性特点和能力特点。个性特点主要包括价值观、兴趣、性格和从业动机等。能力特点主要包括知识、特长和职业技能等。

2. 根据自身条件判断自己的职业优势

职业优势在工作中体现为能够胜任某一工作的特征，可根据个人情况总结得出。一般来说，将职业优势分为显在的和潜在的两部分。显在的职业优势是我们可以直接了解到的部分，包括知识、技能、社会角色、自我认识等；潜在的职业优势是我们没有办法直接了解的，如动机等。

3. 根据自身优势选择自己的职业领域

每一个职业领域都包括较多的具体职业、岗位或工种。每个人的自身条件不同，适合进入的职业领域也不尽相同，只有选择自己能够较好适应的职业领域才能够实现自己的职业理想。

4. 了解该职业领域中的具体职业

社会对每种职业的需求都不相同，而且处于变化之中。有些职业的需求在增加，通常会成为今后的“热门职业”，而有的职业需求会减少，逐渐成为“冷门职业”，甚至消失。选择社会需求越来越旺的职业，会增加今后的就业与获得职业成功的机会。

5. 为自己选择一个职业目标

对自身条件和社会需求有了深入的了解以后，就可以结合个人志向选择职业目标了。职业目标通常是5年以后你所希望从事的职业。显然，为了增加职业成功的机会，应该尽量选择符合个人情况和未来社会发展需求的职业。

6. 制订实现个人职业目标的具体计划

只有目标是不够的，重点在于实施。为此，你应该制订一个切实可行的职业发展计划。这个计划应包括：未来的职业目标，在职业生涯初期从事哪些工作，在职业发展阶段从事哪些工作，以及为了实现职业目标应该学习哪些知识、掌握哪些技能、积累哪些经验等。

小贴士

从社会经济的发展态势看，我国未来职业变迁将出现如下趋势。

● 由单一基础向跨专业、复合型转化

从目前招工、就业的情况分析，职业岗位要求和劳动方式逐渐由简单向复杂转化。过去，具备单一基础技能就能胜任的工作，现在由于职业内涵扩大了，往往需要相关专业的许多知识和技能才能胜任，需要跨专业和复合型人才。

● 由封闭型向开放型转化

随着改革开放的深入，职业岗位的范围和面向的服务对象越来越广泛，接受信息的渠道也必须加大，人们相互之间的交往和协作大大加强，这要求人们具有开放的观念和心态，摆脱封闭的状态。开放型体现在职业岗位上，则是增加了以人与人之间联络、沟通、信息咨询和交易为表现形式的内容。

● 由传统工艺型向信息化、智能型转化

传统工艺型在科技含量上相对滞后，在技术更新速度方面比较缓慢，有时跟不上时代前进的步伐。生产力发展的关键之一是增加职业岗位的科技含量，改善劳动组织和生产手段，提高劳动生产率。能熟练应用信息管理方法的智能型操作人员，是今后职业岗位、工作内容更新所需要的新型人才。

● 由继承型向知识创新型转化

知识经济的到来，要求社会成员必须树立创新意识，在自己的职业岗位上创造

性地劳动。社会发展迅速，已经使完全以继承方式获得的劳动技能和方法大大落后。科技成果迅速转化为生产力、劳动效率迅速提高改变着现有职业岗位的特征。今后，只有创造型人才才能更好地胜任岗位职责。

● 第三产业、社会服务业不断发展壮大

社会生产力的提高，解放了劳动力，人们越来越多地需要社会服务行业为他们排忧解难、提供方便。第三产业的劳动人数将迅速增加，信息传播与管理行业的各种职业，文化教育行业，休闲、娱乐、保健等行业，提供五花八门、各种各样服务的社区服务业等，将迅速发展壮大，不仅能产生大量新职业，而且是吸纳社会劳动力的重要渠道。



职业生涯设计应注意的问题

设计自己的职业生涯，应注意以下问题。

1. 避免片面

在选择职业目标时应避免只考虑某一项条件而忽略其他因素，例如，只顾选择“热门职业”而不考虑自身条件；只考虑兴趣，忽略自身能力；只考虑自己所学专业，而忽略未来社会的需求；等等。

2. 避免单一

个人适合从事的职业不止一种，应尽可能多选择一些。否则，一旦客观条件变化，目标就难以实现，就会陷入进退两难的境地。

3. 避免僵化

社会在变化，个人条件也会发生变化，在设计职业生涯时，应注意保持其灵活性。如果发现个人兴趣改变或社会需求变化，应及时调整。

4. 避免不切实际

一个好的职业目标应该是通过个人努力能够实现的。一方面，应避免好高骛远，因目标过高而无法实现；另一方面，应避免过于保守，因目标过于容易实现而不思进取。

5. 避免空中楼阁

在设计职业生涯时，不能只有最终的目标，还应制订出职业发展初期应达到的近期目标及职业生涯各发展阶段的阶段性目标。

案例 1.2

路在何方

小林是长城中等职业学校的一名学生，学习刻苦认真，并对 IT 领域颇有兴趣。中专三年级时，小林就因专业技术出众而有机会到蓝羽公司实习。小林的工作就是协助设计网络、招标、采购设备等。尽管实习期收入不高，但工作比较充实，公司的老总非常器重他，他也觉得非常愉快。

当时，小林立志要为这家公司的信息化建设作出点成绩。后来，小林报名参加了“助理企业信息管理师”考试，并拿到了证书。毕业后，他很自然地就留在了这家公司。

经过两年的锻炼，小林成了 IT 部门的主管。小林的日常工作主要是弱电系统维护、网络维护、电脑维修、软件安装以及有关信息化项目的鉴定验收资料的准备等。公司的信息化项目是一个市级项目，但是公司至今没有实施过任何信息系统的更新与完善。

又过了两年，小林有些不平衡了：公司的信息化建设一直没有新进展，缺乏锻炼机会。另外，作为传统企业的 IT 部门，虽然干了不少事，薪水却不高。

小林很困惑：目前公司 IT 部门的职能就是维护网络系统，仅仅是“修理工”的角色。想提高技术吧，缺少实践机会；想深入行业中，涉足管理，使 IT 部门日后成为信息化建设的主导吧，又觉得没有那个能力。



训练营

请根据案例 1.2，分析案例中小林的性格、兴趣等，帮助他设计职业生涯，并完成下表。

分析要素	内 容
性 格	
兴 趣	
特 长	
知 识	
技 术	
职业优势	
未来有发展前景的职业	
职业目标	
职业计划	

第二节 理解职业生涯阶段

子曰：“三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”

——《论语·为政》

案例 1.3

杰瑞的目标

杰瑞在年轻时，就定下了一系列明确的目标，并且一步一步地实施。18~21岁在校期间，他就打好了专业基础，学习了关于酒类方面的知识；毕业后，他就到酒吧当学徒。在21~30岁这段时间，他有针对性地潜心学习调酒技艺，到了30岁，他的技术已经基本达到了调酒师的水平。但是他并不满足，他希望能成为更为专业的调酒师，而且要开一间自己的酒吧，向更专业的水平迈进。于是，他又花了将近10年的时间，努力成为了具有国际水平的高级调酒师，并且在40岁时开了一间属于自己的酒吧。然后，他准备在50岁之前，把他的酒吧开成全国连锁店，并拓展到国外。经过近十年的努力，50岁时，他的目标已经基本实现。这时，他不再满足于只开酒吧，而准备涉足其他娱乐项目。经过不懈努力，60岁时，他在成功经营酒吧的同时，又建成了全国最大的综合娱乐中心。



职业生涯阶段

1. 职业生涯阶段划分

职业生涯阶段主要是按照年龄划分的。根据不同的年龄划分理论，专家、学者提出了三阶段论、四阶段论、五阶段论、六阶段论。

职业生涯发展理论专家金兹伯格将人的职业生涯发展划分为三个阶段，即幻想期（11岁以前）、尝试期（11~18岁）和实现期（19岁以后）。从金兹伯格的三个阶段划分来看，他着重研究的是一个人的早期职业生涯发展。

职业生涯发展专家休普将人生职业生涯发展划分为四个阶段，即试探阶段（25岁以前）、创立阶段（25~45岁）、维持阶段（45~65岁）和衰退阶段（65岁以上）。在维持阶段又分为成长与停滞两种状态，有的在此时期继续成长，有的在此时期停滞不前。

职业生涯发展研究领域权威人士萨帕将人生职业生涯发展划分为五个阶段，即成长阶段（0~14岁）、探索阶段（15~24岁）、创业阶段（25~44岁）、维持阶段（45~64岁）和衰退阶段（65岁以上）。在探索阶段又分为试探期、转变期、尝试和初步承诺期，在创业阶段分为稳定期和建立期。

美国学者利文森将职业生涯发展划分为六个阶段,即拔根期(16~22岁)、成年期(22~29岁)、过渡期(29~32岁)、安定期(32~39岁)、潜伏的中年危机期(39~43岁)和成熟期(43~59岁)。

美国职业生涯指导专家卡耐基将人生每10年作为一个阶段。他的观点是:变化的20岁,充实的30岁,成熟的40岁,秋暮的50岁。

以上不同学者对职业年龄阶段的划分,各有其特点,对于不同的人,有不同的作用。由于人生发展极为复杂,其学历不同,参加工作的时间就不同,其生涯阶段的划分也就不同。即使是同样学历、同年毕业,每个人的发展速度也不一样。因此,职业生涯阶段的划分,宜粗不宜细。我们对职业生涯进行阶段划分,只能提供一个粗线条的轮廓,起一个抛砖引玉的作用。每个人可根据自己的具体情况,划分自己的职业生涯阶段。

综合各方面的因素,一般认为将每10年作为一个阶段比较合适。即20~30岁为一个阶段,30~40岁为一个阶段,40~50岁为一个阶段,50~60岁为一个阶段。

2. 职业生涯各阶段的特征与任务

20~30岁阶段

案例 1.4

小董的困惑

小董是某中等职业学校的学生,从小喜欢唱歌,向往到演艺界发展,因而在校期间她基本放弃了学业,全天在酒吧唱歌打工,想借此道在演艺界发展。结果,毕业后她不但没有得到在演艺界发展的机会,也由于没有过硬的技术而多次遭到用人单位的拒绝,最后不得不通过托关系才做了一名接线员。工作后,由于长期不能适应单位的环境导致工作也不顺心,几年后又因为结婚家务繁忙而经常迟到、请假、旷工,不能按时完成工作任务,最终引起单位领导的不满,失去了工作。今后应该怎么办,小董感到很困惑。

从案例1.4中可以看出,20~30岁阶段主要有两个特征。

●从学校走向社会,由学生变成员工,其身份发生了变化,这一变化往往有一个适应过程,因为工作单位毕竟不是学校,其管理方式、生活环境、人际关系、领导方式都不同于学校,对于一个刚步入社会的人来说,总是觉得有些不适应。或许在学校所想象的那种理想状态根本不存在。出现这种状况是一种正常现象,随着时间的推移会逐渐适应,但若像案例中的小董那样长期不能适应环境,那就需要调整自己的心态了。

●由单身生活变成了家庭生活,由一个人的生活变成了两个人或三个人的生活。家庭的建立、责任的增大对一个人的学习、生活、工作会产生一定的影响。有的是由于家庭的建立,解决了婚姻大事,使自己能够专心从事学习与工作,对工作起到了促进作用;也有的像案例中的小董那样因为家庭的建立反而增加了一种负担,家庭成为生活的中心,整天围着小家转。由于家务活而经常迟到、早退、请假、旷工,不能按时完成工作任务,甚至不能出差或外出工作,使工作受损。同事有意见,领导不满意,

自己的事业发展受到影响。这一点特别需要引起年轻人的注意。

此阶段需应特别重视立业问题。因为立业是人生事业发展的一个起点。起步如何，直接关系到今后的成败。如何起步呢？以下四点值得参考。这四点也是 20~30 岁阶段的主要任务。

选择职业。职业的选择是该时期的一项重要任务，也是人生的一件大事。职业选择成功与否，直接关系到一生的发展。案例中的小董就是因为没有选择好自己的职业，影响了自己的前途。

确定目标。职业选定后，就要探索设定人生目标。“三十而立”就是指人到 30 岁就该确立自己的目标，确定自己的志向了。20 岁时，人还很年轻，不仅对一些事物容易产生误解，而且在能力、经验等方面还存在不足，加上对周围的环境也缺乏全面分析，容易出现失误。经过几年的锻炼后，对自己、对环境，特别是对职业世界有了客观的认识。在此基础上，应确定自己的人生目标，制订出自己的人生计划。这一点极为重要，因为人到 30 岁，无论对同事还是对工作都应相当熟悉了。如果在此阶段不能确定自己的人生目标，你的人生起跑线将会延迟，一步错，将会步步错；会给你未来的发展带来极大的影响。如果案例中的小董能够看清自己所处的位置，及时确定适合自己的目标，制订出自己的人生规划，那她就不会因为各方面的困扰而失去工作了。

树立良好的形象。在 20~30 岁，正是年轻人步入职业世界的阶段。在这一阶段，表现如何，对一个人未来的发展影响极大。如果开始就给人留下了一个不好的印象，以后再想扭转过来，你就必须付出加倍的努力。

坚持学习。日本科学家研究发现，人一生工作所需的知识 90% 是工作后学习的，也就是说在学校学的知识只占 10%。这个数据足以说明参加工作后学习的重要性。而 20~30 岁是职业生涯发展的起始阶段，这一阶段的学习对今后的发展是至关重要的。

对于年轻人而言，如果第一选好了职业，第二确立了适宜的目标，第三树立了良好的形象，第四打好了业务基础，就会发展顺利，事业有成。

30~40 岁阶段

这个时期正是一个人风华正茂之时，是充分展现自己才能、获得晋升、事业得到迅速发展的时期，也是职业生涯发展的一个重要阶段。该阶段的主要任务如下。

调整职业，修订目标。此阶段也是人生目标的调整阶段，人到三十多岁，应当对自己、对环境有了更清楚的了解，看一看自己所选择的职业生涯路线、所确定的人生目标是否符合现实，如有不妥之处，应尽快调整。

注意处理好家庭与事业的关系。在这个时期，家庭和事业都非常重要。若是只关心事业不顾家庭，那么家庭会出现问题，严重时会引起家庭危机。如何正确处理家庭与事业的关系呢？正确的做法是把生活分成十分，事业七分，家庭三分。既干事业又顾家庭，这才是人生的正常发展。

努力展现自己的才能，扩大自己的影响力。三十几岁，正是事业发展的起步阶段，特别是那些刚走上领导岗位的年轻人，以后发展如何，这个时期的表现至关重要。

40~50 岁阶段

“四十而不惑”其意思是说，人到了 40 岁后能够明确事物的道理和是非善恶，无论碰上什么事情都不会迷惑、慌乱。这是此年龄段的特征之一。人到中年，健康成为

一个主要问题。此时，人开始偏重于关心自己的身心健康。虽然中年人体质开始下降，容易受到病魔的威胁，但中年人的责任却十分重大。这也是40~50岁年龄段的一个重要特征。

这个年龄段，也是人生的一个重要阶段，要使该阶段生活得更充实、更有意义，需做好以下几点。

事业成功者，应克服自满，继续前进；事业未成功者，应振作精神，发奋努力。人到了40岁，对工作已有了相当的经验，可以较好地胜任工作，正是大干事业的时候。

继续学习为自身充电。该阶段面临一个重要任务就是知识更新问题。人到这个年龄，知识老化问题已比较突出，特别是近几十年来，科学技术的高速发展使知识更新的周期日趋缩短，如果不及时充电，将难以满足工作所需。即使一时尚能应付工作，也会后劲不足，影响事业的发展。

锻炼身体，保持健康体魄。身体是一个人事业的载体，事业能否成功在很大程度上决定于自己的身体状况。

注意自己的外表和形象。这方面虽说是生活小事，但也不可忽视，因为它反映出一个人的素质和修养。

50~60岁阶段

此阶段是人生的一个转折期，无论是在事业上继续发展，还是准备退休，都面临一个转折问题。如果在五十多岁就准备告老，过暮年生活，这岂不是人力资源的极大浪费？对于个人而言，这个问题也极为重要。60岁退休，假如能生活到80岁，这20年如何过呢？此阶段的调整显得尤为重要。

注意调整心态，增加活力。人老与不老在很大程度上取决于心态。年龄是人产生悲观心态的主要因素之一。悲观心态又易使人变老，故调整心态，增加活力是该年龄段的重要任务之一。

适时总结经验，继续前进。“五十而知天命。”人到50岁便会醒悟，知道哪些事情可做，哪些事情不可做，对自己更加了解了。对一个事业有成、想获得更大成就的人来说，这些经验会产生极大的促进作用，将使你保持青春活力，沿着成功大道勇往直前。

适时设计晚年生活，再展蓝图。人到60岁，只有少数人能在原来的岗位上继续升迁与工作，也就是上面我们所提到的“总结经验，继续努力”那部分人，而绝大多数人将面临退休，离开自己的工作岗位，改变自己的生活方式。这对于一个几十年一贯按时上班、按时下班的人来说，突然失去一切，在心理上、习惯上可能会难以平衡。要解决好这个问题，就要做好晚年生涯设计。

注意保晚节，过好五九关。人到五十多岁，往往是职业生涯结算的时候了。这一结算，就可能出现问題，有得、有失、有盈、有亏，总是几家欢乐几家愁。那些在事业上未达到理想的目标，个人的期望值未得到满足的人，心理不平衡，此时就可能想办法弥补，产生有权不用过期作废的想法，甚至产生趁机大捞一把的念头。于是就以权换钱、贪污、受贿，目无法纪、违法乱纪，以此来获取想得到的东西以实现心理上的平衡，其结果落个晚节不保。这是职业生涯的大忌。